

# NutriChem B Complex Essentials

Helps to maintain the body's ability to metabolize nutrients. Helps in energy metabolism and in tissue formation, and to form red blood cells.

## What is NutriChem B Complex Essentials?

NutriChem's B Complex Essentials is a complete source of all active B vitamins to optimize energy production and metabolism. Each B vitamin included in this formula is in its active, bioavailable, more researched form. Choline and Inositol have been included as they are essential for proper B vitamin utilization.

## Why take NutriChem B Complex Essentials?

B vitamins play a vital role in a multitude of physiological processes critical to human health:

- B vitamins have implications in brain health as they are involved in the synthesis of neurotransmitters and hormones;
- Multiple B vitamins play a key role in glucose metabolism, the main source of our body's energy production; and
- B6, B9, and B12 are essential for the metabolism of Homocysteine, a metabolite associated with a multitude of negative health consequences when elevated.

## Who benefits from taking B Complex Essentials?

- Any woman who is currently taking oral contraception.
  - The birth control pill has been shown to alter metabolism of B6 and deplete B vitamin stores with long-term use.
- Athletes.
  - Studies have shown inadequate intake of B vitamins can lead to poor athletic performance. Exercise increases the requirements of B1, B2, B6.
- Individuals suffering from stress/anxiety.
  - Studies have shown improved abilities to cope with stress and elevated mood after B vitamin supplementation.
- The elderly.
  - Medications such as diuretics can deplete B vitamins. Over 40% of elderly patients have been shown to be deficient in B12.
  - Supplementation with B vitamins is associated with a reduced risk of stroke, improvements in bone health, and improvements in cognitive function.

## See over for References



Manufactured by NutriChem Pharmacy Ltd. 1303 Richmond Road,  
Ottawa, ON CANADA K2B 7Y4 (613) 820-4200

## Vitamin

### Gluten and Soy Free

#### □ Active Ingredients

Each capsule contains:

#### Medicinal Ingredients:

Vitamin B1 (Thiamine hydrochloride) .....	100 mg
Vitamin B2 (Riboflavin) .....	25 mg
Vitamin B3 (Niacinamide) .....	100 mg
Vitamin B5 (Pantothenic acid from Calcium D-pantothenate) .....	100 mg
Vitamin B6 (Pyridoxine 5'-phosphate) .....	25 mg
Vitamin B12 (Methylcobalamin) .....	500 mcg
Folate (L-5-Methyltetrahydrofolic acid) .....	500 mcg
Biotin .....	100 mcg
Choline (Choline dihydrogen citrate) .....	100 mg
Inositol .....	100 mg

#### Non-Medicinal Ingredients:

Hypromellose capsule, gellan gum, potassium acetate, water (as a diluent).

**Free of eggs, milk, lactose, wheat, gluten, fish, crustacean shellfish, tree nuts, peanuts, rice, artificial colours, flavourings, preservatives, tartrazine, sugar, soy, and starch.**

**Directions:** Adults: Take orally 1 capsule per day. Take with food.

**Recommended storage:** Store in a cool, dry place.

**Keep out of reach of children. Do not use if seal around cap is broken or missing.**

#### Key Applications

Energy  
Stress  
Cognition

#### Complementary Supplements

Mega Mag  
Vitamin C  
Pure Premium Fish Oil

# NutriChem B Complex Essentials

Vitamin

Helps to maintain the body's ability to metabolize nutrients. Helps in energy metabolism and in tissue formation, and to form red blood cells.

## Selected References

White et al. 2015. Effects of Four-Week Supplementation with a Multi-Vitamin/Mineral Preparation on Mood and Blood Biomarkers in Young Adults: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* Oct 30;7(11):9005-17.

Ding et al. 2015. Efficacy of Supplementation with B Vitamins for Stroke Prevention: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE* Sep 10;10.

Dai Z, Koh WP. 2015. B-vitamins and bone health-a review of the current evidence. *Nutrients* May 7;7(5):3322-46.

Jerner et al. 2015. Brain atrophy in cognitively impaired elderly: the importance of long-chain  $\omega$ -3 fatty acids and B vitamin status in a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. Jul;102(1):215-21.

Sato et al. 2011. Dietary thiamin and riboflavin intake and blood thiamin and riboflavin concentrations in college swimmers undergoing intensive training. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* Jun;21(3):195-204.

Manore MM. 2000. Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B-6 requirements. *Am J Clin Nutr* Aug;72(2 Suppl):598S-606S.

Hamfelt et al. 1984. Plasma pyridoxal phosphate in women taking oral contraceptives since at least five years. *Ups J Med Sci*. 1984;89(3):285-6.

Masee PG et al. 1996. Early effect of a low dose (30 micrograms) ethinyl estradiol-containing Triphasil on vitamin B6 status. A follow-up study on six menstrual cycles. *Int J Vitam Nutr Res*. 1996;66(1):46-54.

Kaplan BJ et al. 2015. A randomised trial of nutrient supplements to minimise psychological stress after a natural disaster. *Psychiatry Res*. Aug 30;228(3):373-9.

# NutriChem B Complex Essentials

Vitamine

Aide le corps à maintenir sa capacité à métaboliser les nutriments.  
Aide au métabolisme de l'énergie et à la formation des tissus et des globules rouges.

## En quoi consiste la B Complex Essentials de NutriChem?

La B Complex Essentials de NutriChem contient toutes les vitamines B actives nécessaires à la production et au métabolisme de l'énergie. Chaque vitamine B de cette formule est dans sa forme active, assimilable, la plus recherchée. La choline et l'inositol sont inclus puisqu'ils sont essentiels à l'utilisation adéquate de la vitamine B.

## Pourquoi prendre B Complex Essentials de NutriChem?

Les vitamines B jouent un rôle crucial dans une multitude de processus physiologiques essentiels à la santé humaine :

- Les vitamines B contribuent à la santé du cerveau puisqu'elles participent à la synthèse des neurotransmetteurs et des hormones;
- Plusieurs vitamines B jouent un rôle clé dans le métabolisme du glucose, source principale de production énergétique du corps;
- Les vitamines B6, B9 et B12 sont essentielles pour le métabolisme de l'homocystéine, un métabolite associé à une multitude de conséquences nocives pour la santé lorsqu'il est élevé.

## Qui devrait prendre B Complex Essentials?

- Toute femme qui prend actuellement des contraceptifs oraux.
  - Il a été démontré que la pilule anticonceptionnelle modifie le métabolisme de la B6 et vide les réserves de vitamines B avec une utilisation à long terme.
- Les athlètes.
  - Les études ont montré qu'un apport inadéquat de vitamines B peut entraîner une performance athlétique médiocre. L'exercice augmente les besoins en vitamines B1, B2 et B6.
- Toute personne souffrant de stress ou d'anxiété.
  - Les études ont montré qu'après avoir pris des suppléments vitaminiques B, les personnes sont mieux équipées pour gérer leur stress et sont de meilleure humeur.
- Les personnes âgées.
  - Les médicaments tels que les diurétiques peuvent épuiser les réserves de vitamines B. Plus de 40 % des patients âgés ont été jugés déficients en B12.
  - La prise de suppléments vitaminiques B est associée au risque réduit d'accident vasculaire cérébral, à des améliorations de la santé osseuse et de la fonction cognitive.

Consultez l'endos pour les références



Fabriqué par NutriChem Pharmacy Ltd. 1303 chemin Richmond,  
Ottawa, ON CANADA K2B 7Y4 (613) 820-4200

## Sans gluten, sans soya

### 🌱 Ingrédients actifs

Chaque capsule contient :

### Ingrédients médicinaux :

Vitamine B1 (Thiamine hydrochloride) .....	100 mg
Vitamine B2 (Riboflavine) .....	25 mg
Vitamine B3 (Niacinamide) .....	100 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique de D-pantothénate de calcium) .....	100 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine 5'-phosphate) .....	25 mg
Vitamine B12 (Méthylcobalamine) .....	500 mcg
Folate (Acide L-5-Méthyltétrahydrofolique).....	500 mcg
Biotine .....	100 mcg
Choline (Dihydrogène citrate de choline).....	100 mg
Inositol .....	100 mg

**Ingrédients non médicinaux :** Capsule hypromellose, gomme gellane, acétate de potassium, eau (comme diluant).

**Ne contient pas d'œufs, de lait, de lactose, de blé, de gluten, de poissons, de crustacés, de noix, d'arachides, de riz, de colorants ou saveurs artificiels, d'agents de conservation, de tartrazine, de sucre, de soya, ni d'amidon.**

### Mode d'emploi :

Adultes : Prendre 1 capsule par jour avec de la nourriture.

**Entreposage recommandé :** Garder au frais et au sec.

**Tenir hors de la portée des enfants.  
Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé ou absent.**

### Applications principales

Énergie  
Stress  
Cognition

### Compléments nutritifs associés

Mega Mag  
Vitamine C  
Pure Premium Fish Oil

# NutriChem B Complex Essentials

Vitamin / Vitamine

Aide le corps à maintenir sa capacité à métaboliser les nutriments.  
Aide au métabolisme de l'énergie et à la formation des tissus et des globules rouges.

## Références

White et coll. 2015. « Effects of Four-Week Supplementation with a Multi-Vitamin/Mineral Preparation on Mood and Blood Biomarkers in Young Adults: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. » *Nutrients* vol. 7 n° 11 (30 oct), p. 9005-17.

Ding et coll. « Efficacy of Supplementation with B Vitamins for Stroke Prevention: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. » *PLoS ONE*, (10 sept 2015), p. 10.

Dai Z, Koh WP. « B-vitamins and bone health-a review of the current evidence. », *Nutrients* vol. 7, n° 5, (7 mai 2015), p. 3322-46.

Jerner et coll. « Brain atrophy in cognitively impaired elderly: the importance of long-chain  $\omega$ -3 fatty acids and B vitamin status in a randomized controlled trial. », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 102, n° 1, (juillet 2015), p. 215-21.

Sato et coll. « Dietary thiamin and riboflavin intake and blood thiamin and riboflavin concentrations in college swimmers undergoing intensive training. » *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, vol. 21, n° 3, (juin 2011), p. 195-204.

Manore MM. « Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B-6 requirements. » *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol 72, n° 2 suppl. (août 2000) p. 598S-606S.

Hamfelt et coll., « Plasma pyridoxal phosphate in women taking oral contraceptives since at least five years. », *Upsala Journal of Medical Sciences*, vol 89, n° 3, (1984) p. 285-6.

Masee PG et coll. « Early effect of a low dose (30 micrograms) ethinyl estradiol-containing Triphasil on vitamin B6 status. A follow-up study on six menstrual cycles. », *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, vol. 66, n° 1, (1996) p. 46-54.

Kaplan BJ et coll. « A randomised trial of nutrient supplements to minimise psychological stress after a natural disaster. », *Psychiatry Research*, vol. 228, n° 3, (30 août 2015), p. 373-9.